

Ontmoeting met paarden

Spiegeltje, spiegeltje in de stal... Het is zondag 10 februari en prachtig weer. Met gemengde gevoelens ga ik op weg naar twee grote zwarte spiegels van ieder zo'n zeshonderd kilo. Het zijn Nanne en Tjerk, de twee Friese ruinen van paardencoach Nell Brouwer. Paarden zijn heel eerlijke spiegels heb ik ontdekt. Ze kijken dwars door alle maskers heen en reageren op wie je werkelijk bent. Dat kan best confronterend zijn, weet ik van mijn eerste kennismaking met Nanne een jaar geleden. Toch ga ik terug, nieuwsgierig naar mezelf.

"Hoe is dat eigenlijk ontstaan, coaching met paarden, wie heeft dat bedacht?", vraag ik in een voorbereidend interview. Haptonome Gea Brouwer neemt als eerste het woord. "Paardencoaching, vertelt ze, is nog vrij nieuw. Voor zover wij weten bestaat het een jaar of acht in Nederland. Het komt voort uit twee stromingen. Aan de ene kant heb je 'Natural Horsemanship'. Dat gaat in op hoe je als mens en berijder beter met paarden kunt omgaan door aan te sluiten bij hun natuurlijke gedrag. Daarnaast heb je 'Equine Assisted Therapy'. Dat is een vorm van psychotherapie waarbij patiënten contact maken met paarden. Ze houden zich vaak bezig met de dagelijkse verzorging ervan. De band die daarbij met een dier ontstaat, kan heel helend werken. De samenwerking tussen Nell en mij voor deze workshop is ontstaan door een aflevering van

Paardenmens in hart en nieren



Nell Brouwer

'De Reünie' op TV. Het ging over de 'Rainbowranch' in Spanje waar ze Equine Assisted Therapy met paarden geven. Zo'n centrum in Nederland opzetten, dat lijkt ons allebei fantastisch."

"Ja, valt Nell Brouwer in, toen wist ik waar ik heen wilde en wat ik nog miste in mijn workshops. Tijdens mijn opleiding tot paardencoach had ik geleerd alles gewoon te laten gebeuren. Het zou vanzelf wel op zijn plek vallen. Maar ik zag deelnemers vaak worstelen met de informatie die ze kregen. Ik wil hen een kader bieden en verdieping. Hulp om het gebeurde een plaats te geven. Daarvoor heb ik Gea gevraagd. Zij brengt mensen terug bij hun gevoel en van daaruit komen antwoorden omhoog die tot meer zelfinzicht leiden. Tijdens een workshop ben ik heel geconcentreerd bezig met de interactie tussen het paard en de deelnemer. Ik observeer, vertaal en benoem wat ik zie. Gea zorgt dat die informatie aankomt bij de deelnemer en dat die er iets mee kan."

Nell Brouwer is een paardenmens in hart en nieren. Toen ze na zestien jaar politiewerk toe was aan een nieuwe uitdaging, kreeg ze een tip over een opleiding tot paardencoach. Coaching met paarden was nieuw voor haar en ze ging meteen experimenteren.



ren. Ook ging ze praten met Ruud Knapen van Bureau Wind. De oefeningen die ze zelf bedacht had, bleken helemaal aan te sluiten bij de opleiding. Ze ging ervoor. Meteen daarna startte ze haar eigen bedrijf: Paardners.

Authentiek gedrag

“Wat ik zo bijzonder vind aan deze vorm van coaching is hoe de paarden reageren. Ik ken mijn paarden al meer dan tien jaar. Ik berijd ze en span ze in voor de wagen. Die paarden blijken opeens fantastische coaches te zijn. Ze zijn gewoon zichzelf, zonder verborgen agenda’s, eerlijk en authentiek. Ze doen niet mee aan jouw politieke spelletjes en geven je daarmee een bijzonder geschenk. Een blik op jezelf.”

Nu Nell vertelt over haar paarden en de workshop is ze duidelijk in haar element. Haar ogen beginnen te stralen en je merkt aan alles, hier komt een passie om de hoek kijken. “De opzet van onze workshop is heel eenvoudig. Het paard staat in een afgezetten ruimte en jij gaat als deelnemer bij hem op bezoek. Als je contact hebt gemaakt, kun je een paar simpele oefeningen met hem doen. Je kunt hem naar je toe laten komen, hem laten volgen, of hem rondjes laten lopen. Tijdens het contact maken en de oefeningen gebeurt er van alles tussen jullie

twee. Het paard brengt je vaak bij blinde vlekken. Je ervaart aan den lijve welk gedrag jouw blinde vlek oproept. Dat is een heel krachtig instrument.”

Respect

Daar kan ik over meepraten. Vorig jaar heb ik al een kortere workshop bij Paardners gevolgd. Ik heb eigenlijk niet zoveel met paarden, ze zijn zo groot. Maar ik was wel nieuwsgierig door de enthousiaste verhalen van Nell. Toen ik contact met Nanne maakte, speelde er veel waar ik me nauwelijks bewust van was. Natuurlijk mocht ik van mezelf niet bang zijn en natuurlijk wilde ik dat hij me aardig zou vinden. Nou, dat vond hij inderdaad, hij begon aan mijn jas te knabbelen en duwde me bijna ondersteboven. Nell vertelde me dat Nanne weinig respect voor me had. Ze vroeg me wat ik precies van hem wilde. Tja, wat wilde ik? Ik wilde dat hij niet te dichtbij kwam, maar dat hij wel contact met me hield. En ik wilde vooral dat het me zou lukken. Vier keer ben ik hem op gaan zoeken. Vier keer gebeurde er hetzelfde. Het lukte niet.

In het nagesprek zei Nell: “Het moest je echt lukken hè?” Ik begreep haar niet goed. Ze legde uit: “Als je contact maakt met Nanne, reageert hij op een directe manier op jouw gedrag en op hoe je er op dat moment bijstaat. Ben je gespannen, dan laat

hij die spanning zien. Ben je bang, dan houdt hij waarschijnlijk afstand. Tenminste, als je die angst ook eerlijk durft te leven. Want als je van jezelf niet bang of gespannen mag zijn, dan kan hij bijvoorbeeld aan je grenzen gaan morrelen. Voor hem klopt je gedrag dan niet met je gevoel. Je bent niet authentiek. Het paard wil op zo'n moment duidelijkheid en gaat je uitdagen. Hij spreekt je aan op wie je echt bent." Ja, dat begreep ik weer wel. Ten dele. Want uiteindelijk had ik van Nanne geen antwoord gekregen op wie ik echt was. Tenminste geen antwoord waar ik op dat moment iets mee kon. Teleurgesteld vertrok ik weer.

En nu is het een jaar later. Een jaar waarin ik veel heb ontdekt. Bijvoorbeeld dat ik inderdaad weinig respect heb gehad voor mijn gevoelens. En dat ik



Workshop

snel in een machtsstrijd terecht kom. Dat ik dan verstar in de behoefte mezelf te bewijzen. Van openheid is dan geen sprake meer. Die ontdekkingen hebben hun tijd nodig gehad. Naar mijn idee zijn ze geland, maar ik wil graag weten wat de paarden hiervan zeggen? Dit keer ga ik dus naar Nanne en Tjerk toe omdat ik behoefte heb aan een spiegel. Hoe zit het met die blinde vlek waar Nanne me vorige keer zo hardhandig op gewezen heeft?

De kudde

Zou het waar zijn dat je zelf je wereld kleurt? Het valt mij in ieder geval op hoe zonnig en vriendelijk die wereld er vandaag uitziet. Als ik aankom bij Pensionstal 'De Lange Wilm' in Doetinchem, zijn er al een paar deelnemers. We zitten lekker te keuve-

len in het zonnetje. We zijn met zijn achten vandaag, drie mannen, vijf vrouwen, twee stellen. De helft van de mensen heeft echt iets met paarden. Ze popelen om de bak in te gaan.

Voordat we dat doen, heeft Gea nog een oefening voor ons in petto. "Paarden, vertelt ze, zijn kudde-dieren. Het zijn ook prooidieren en daardoor voortdurend alert. Ze weten dat hoe beter de kudde als team functioneert des te groter de kans is dat ze overleven. Een team werkt het beste als iedereen zijn rol en plaats weet. Daarom besteden paarden in de kudde veel tijd aan het bepalen van de rangorde. Ze vergelijken voortdurend hun kwaliteiten met elkaar. Voor een paard is het vanzelfsprekend dat een paard met meer kwaliteiten hoger in rang is. Want het gaat immers om het collectief belang. Nu zijn jullie de kudde. Het is de bedoeling dat jullie samen een grote maaltijd klaarmaken. Voordat jullie beginnen, is het belangrijk eerst te bepalen wie er waar zit in de rangorde. Voel goed bij jezelf na wat jouw plaats is. Kies voor de stoel die bij je past."

Stoelendans

Ai, is mijn eerste reactie, rangorde, is dat geen ander woord voor hiërarchie? Was ik daar niet erg gevoelig voor? De groep gaat staan en overlegt even. Al snel zitten er mensen op de eerste en laatste stoelen. Ergens daartussenin wil ik gaan zitten. Maar waar precies? Omdat ik treuzel, blijft stoel 6 over. Hmm, maar ik ben toch wel tot meer in staat, fluistert een stemmetje in me. Ik ruil met Margriet naar stoel 5. Ja, dit is beter, vervolgt het stemmetje, op deze plek kun je jouw talenten laten zien en de mensen op stoel 1 tot en met 4 goed aanvullen. Margriet lijkt ook tevreden op stoel 6. Ze is moe vandaag en wil liever geen verantwoordelijkheid. Terwijl ze dit zegt, ziet iedereen haar inzakken. Bij navraag voelt ze zich opeens nog vermoeder.

Dat is vreemd, we ruilen terug. Margriet veert op, ja, dit is toch haar plek. Hier kan ze alles goed overzien en inspringen waar nodig. Kees merkt op dat ik er ook fitter uitzie. Verbaasd voel ik dat na en ja, hij heeft gelijk. Hier heb ik eigenlijk beter zicht op wat stoel 1 tot en met 4 doen. Mijn kwaliteit is de puntjes op de i zetten, opletten of we niets vergeten en dat kan ik hier ook. Tegelijkertijd vraag ik me af of er wel naar me geluisterd wordt als ik 'maar' op stoel 6 zit. Ook ben ik bang dat ik nu niet mee mag praten over het menu en dat vind ik juist zo leuk. Ik vraag het stoel nummer 1 en 2. Ze stellen me gerust. Daar word ik heel blij van. Ik zit op mijn plek en voel me deel van de groep.

In de bak

We gaan naar de paarden toe. Ieder op zijn beurt



zoekt contact met Nanne en Tjerk. Ik zie prachtige dingen gebeuren. Als Mark Tjerk rondjes laat lopen, komt het paard moeilijk op gang. Nell signaleert dat Mark zelf ook kleine stapjes zet. Ja, legt Mark uit, ik wil geen druk op het paard leggen, dat werkt toch niet. Nell beaamt dat, maar geeft aan dat Mark wel heel voorzichtig is. Waarom speel je niet wat meer, stelt ze voor. Dat laat Mark zich geen twee keer zeggen. Hij maakt kleine huppelpasjes en prompt schiet Tjerk in galop. Het lijkt of ze in dezelfde maat bewegen.

Als Margriet aan de beurt is, bekent ze dat ze vreemd zenuwachtig is dat we allemaal naar haar kijken. Ze gaat naar Tjerk en begroet hem even. Daarna loopt ze weg. Tjerk volgt haar op de voet. Zeker vijf minuten loopt Margriet rondjes, ze zwenkt en draait en Tjerk blijft voortdurend achter haar aan lopen. Zijn hoofd raakt bijna haar schouder. Iedereen wordt er stil van. Het is zo'n mooi en onverwacht gezicht. Als Margriet afscheid heeft genomen en terugkeert in de groep, zegt ze: Ik zou wel in hem kunnen kruipen. Die zin maakt diep in me iets los. Het is een puzzelstukje dat ligt te weken.

Het uur der waarheid

Als ik zelf op Tjerk afloop, ben ik ook zenuwachtig. Het uur der waarheid heeft geslagen. Dag paard, zeg ik inwendig, ik ben Anne-Christine en ik ben een beetje bang van je. Wie ben jij? Tjerk snuffelt wat aan mijn hand en laat zich vervolgens rustig

strelen. Ik ontspan. Na een paar minuten loop ik weg. Bij de andere deelnemers liep het paard hen achterna, zou hij ook naar mij toekomen? Tjerk blijft staan. Wat wil je van Tjerk, vraagt Nell. Wil ik iets van hem? Eigenlijk wil ik hem gewoon nog even aaien, dat is alles. Nou vooruit dan, ik terug naar het paard. Terwijl ik hem aai, voel ik een vreemde neutraliteit. Er is heel veel ruimte.

Tevreden stap ik onder het touw door. Maar dit kan het toch niet zijn, fluistert mijn stemmetje weer, al die anderen doen allerlei oefeningen met zo'n beest. En jij gaat even naar hem toe en bent weer weg. Loser. Je durft het zeker gewoon niet aan hè, zo'n oefening? Even ben ik onzeker. Controleer mijn gevoelens. En voel opeens de trots en blijheid door me heen stromen. Ik hoef me niet meer te bewijzen, ik mag zijn wie ik ben. Niks meer en niks minder. Ik hoef me niet meer druk te maken over mijn positie en de indruk die de anderen van me hebben. Er gaat een wereld voor me open. Een wereld van contact maken.

*De namen van de andere deelnemers zijn gefingeerd.

Meer weten over Paardners? Kijk op www.paardners.nl. Deze zomer trekt Paardners het land in, ze organiseren op uitnodiging workshops op campings, boerderijen en andere locaties. Meer paardencoaches en informatie over de opleiding tot paardencoach vind je op www.wind.nu.



Anne-Christine Staals specialiseert zich als tekstschrijfster in onderwerpen over persoonlijke ontwikkeling en groei.
www.textincontext.nl